

# কোভিড-19 এবং ডায়াবেটিস: আপনাকে কি জানতে হবে



## → আমার ডায়াবেটিস থাকলে কি কোভিড-19 এ খুব বেশি অসুস্থ হওয়ার সম্ভাবনা থাকে?

হ্যাঁ। আপনার যদি ডায়াবেটিস থাকে, তাহলে আপনার COVID-19 এর কারণে খুব বেশি অসুস্থ হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। এটি ফ্লু সহ যেকোনো ভাইরাসের জন্য একই।

এটি ঘটে কারণ ভাইরাসগুলি অভ্যন্তরীণ ফোলাভাব (প্রদাহ) সৃষ্টি করতে পারে, যেটি গুরুতর লক্ষণ এবং জটিলতার কারণ হতে পারে।

যাদের ডায়াবেটিস এবং হৃদরোগের মতো অন্যান্য চলমান স্বাস্থ্যগত রোগ রয়েছে, তাদের COVID-19 এর কারণে খুব বেশি অসুস্থ হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে। এর কারণ হল সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়াই করার জন্য আপনার শরীরকে আরও কঠোর শ্রম দিতে হবে।

## → আমার ডায়াবেটিস থাকলে কীভাবে আমি নিজেকে COVID-19 থেকে রক্ষা করতে পারি?

প্রত্যেকের যা করা উচিত:



আপনার COVID-19 টিকা সম্পর্কে হালনাগাদ থাকা। প্রশ্ন থাকলে আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন



আপনার হাত প্রায়শই ধুয়ে নিন, বিশেষ করে খাওয়ার আগে বা কাশি এবং হাঁচির পরে। আপনি হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করতে পারেন যাতে কমপক্ষে 60% অ্যালকোহল রয়েছে

নিজেকে আরও বেশি সুরক্ষিত রাখতে, আপনি এটিও করতে পারেন:



বাড়ি থেকে বের হওয়ার সময় আরামদায়ক এবং ভালোভাবে আটকিয়ে থাকে এ রকম মাস্ক পরুন। অস্ত্রোপচারের মুখোশ এবং শ্বাসযন্ত্র (যেমন KN95s বা N95s) আপনাকে কাপড়ের মুখোশের চেয়ে বেশি সুরক্ষা দেবে।



বড় জমায়েত এবং জনাকীর্ণ স্থান এড়িয়ে চলুন। আপনি যদি অন্য লোকদের সাথে বাড়ির ভিতরে থাকতে চান তবে বাতাস চলাচল করার জন্য একটি জানালা খোলে রাখুন।




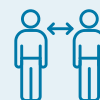
**COVID-19** এর কারণে আপনার খুব বেশি অসুস্থ হওয়ার সম্ভাবনা নিয়ে চিন্তিত?

আপনার স্বাস্থ্যের অবস্থার উপর ভিত্তি করে পরামর্শের জন্য আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন

আপনি CDC-এর ব্রিজ অ্যাক্সেস প্রোগ্রামের (Bridge Access Program) এর মাধ্যমে বিনা খরচে একটি COVID-19 ভ্যাকসিন পেতে পারেন কিনা তা জানতে আমাদের ওয়েবসাইট দেখুন।



 [bit.ly/3QMEI8B](https://bit.ly/3QMEI8B)



অন্যদের থেকে কমপক্ষে 6 ফুট দূরে থাকার চেষ্টা করুন



## কোভিড-19 এর লক্ষণ দেখা দিলে আমার কী করা উচিত?



### 1. পরীক্ষা করা

বাড়িতে একটি COVID-19 পরীক্ষার কিট ব্যবহার করুন বা জরুরি যত্ন বা অন্যান্য স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী পেশাদারের কাছে যান।



### 2. যদি আপনার পরীক্ষায় রোগ নিশ্চিত হয়, আপনার ডাক্তারকে বলুন:

- আপনার পরীক্ষার ফলাফল সম্পর্কে
- আপনার কি উপসর্গ আছে
- কখন আপনার উপসর্গ শুরু হয়



### 3. COVID-19 এর চিকিৎসার জন্য আপনার ডাক্তারকে ওষুধ সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন

আপনার লক্ষণগুলি প্রথমবার দেখা যাওয়ার সাথে-সাথে, সাধারণত 5 থেকে 7 দিনের মধ্যে আপনাকে অবশ্যই এই ওষুধগুলি গ্রহণ করা শুরু করতে হবে।

আপনার যদি নিয়মিত ডাক্তার না থাকে:

- একটি পরীক্ষার জন্য চিকিৎসা কেন্দ্রে যান। আপনার প্রয়োজন হলে আপনি COVID-19 এর চিকিৎসার জন্য ওষুধ পেতে পারেন। একটি পরীক্ষা করার জন্য আপনার নিকটবর্তী চিকিৎসা কেন্দ্রে খোঁজ নিন: [aspr.hhs.gov/TestToTreat/Pages/default.aspx](https://aspr.hhs.gov/TestToTreat/Pages/default.aspx)
- একটি কমিউনিটি স্বাস্থ্য কেন্দ্রে যান, যা একটি স্বল্প বা বিনা খরচে স্বাস্থ্যসেবা। আপনার কাছাকাছি একটি কমিউনিটি স্বাস্থ্য কেন্দ্র খুঁজুন: [bphc.hrsa.gov/](https://bphc.hrsa.gov/)



### 4. নিজের যত্ন নিন

- বিশ্রাম করুন এবং প্রচুর তরল পান করুন
- প্রতিদিন আপনার লক্ষণগুলির উপর নজর রাখুন এবং তথ্য অন্তর্ভুক্ত করুন যেমন:
  - কখন আপনার উপসর্গ শুরু হয়েছে
  - আপনার লক্ষণগুলি আরও ভাল বা খারাপ হচ্ছে কিনা
  - যে জিনিসগুলি আপনার উপসর্গগুলিকে প্রভাবিত করে, যেমন আপনি যে ওষুধ খান বা কিছু ক্রিয়াকলাপ



একটি কোভিড পরীক্ষাকে একটি র‍্যাপিড অ্যান্টিজেন বলা হয় যা প্রায় 15 মিনিট সময় নেয় এবং আপনাকে নিশ্চিত করে যে আপনার এখন কোভিড আছে কিনা এবং এটি অন্য লোকেদের মধ্যে ছড়িয়ে দিতে পারেন কিনা



আপনার লক্ষণগুলি দ্রুত খারাপ হতে শুরু করলে, আপনার ডাক্তারকে কল করুন



## আরো জানুন

কীভাবে COVID-19 ডায়াবেটিসে আক্রান্ত ব্যক্তিদের প্রভাবিত করে [diabetes.org/coronavirus-covid-19/how-coronavirus-impacts-people-with-diabetes](https://diabetes.org/coronavirus-covid-19/how-coronavirus-impacts-people-with-diabetes)

